సంధ్యావందనము

SANDHYA VANDANAM



English
&
Telugu





T.C.A. Venkatesan

జై శ్రీమన్నారాయణ!

కృష్ణ యజుర్వేద

సంధ్యావందనము

పరమహంస పరివ్రాజకులు
శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి చిన్న శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ
జీయరు స్వామివారి మంగళాశాసనములతో....

ప్రచురణ :

సంశోధనాలయము

C/o. జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్
సీతానగరం

సంధ్యావందనము

2001, ఆగష్టు

మూల్యము : రూ. 15/-

జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్
సీతానగరం - 522 501,
గుంటూరుజిల్లా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్.
✆ : (08645) 72353.

JEEYAR EDUCATIONAL TRUST
Sitanagaram, Guntur Dt.
Andhra Pradesh - 522 501.
Bharath
✆ : 91-08645 -72929,72353.

D.T.P. పరిశోధనాలయము, C/o. జెట్, సీతానగరం.

జై శ్రీమన్నారాయణ!



శ్రీభాష్యకారులు భగవద్రామానుజులు



పరమహంస పరివ్రాజకులు

శ్రీశ్రీశ్రీ
జీయరుస్వామివారు



పరమహంస పరివ్రాజకులు

శ్రీశ్రీశ్రీ చిన్న
జీయరుస్వామివారు

జై శ్రీమన్నారాయణ!

కృష్ణయజుర్వేదీయ సంధ్యావందనము

ప్రాతః సంధ్యావందనము

ప్రోక్షణ

సూర్యోదయానికి ముందు తూర్పు దిశగా సుఖాసనమున కూర్చొని నమస్కారం చేస్తూ

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాంగతోపి వా ।
య స్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః॥

శిరస్సు మీద జలమును కుడిచేతి బ్రొటన వ్రేలితో చల్లుకుంటూ -

"ఓం పుండరీకాక్షాయ నమః
పుండరీకాక్షాయ నమః పుండరీకాక్షాయ నమః"

ఆచమనము

అరచేతిని గోకర్ణాకృతిలో పెట్టి జలమును చేతిలో పోసి ఒక్కొక్క నామము చెబుతూ త్రాగవలెను.

ఒకటవసారి

"ఓం అచ్యుతాయ నమః" నీటిని త్రాగవలెను.

రెండవసారి

"ఓం అనంతాయ నమః" నీటిని త్రాగవలెను.

మూడవసారి

"ఓం గోవిందాయ నమః" నీటిని త్రాగవలెను.

ఓం కేశవాయ నమః

- చూపుడు వ్రేలు, బ్రొటన వ్రేలితో పెదవి కుడివైపు.

ఓం నారాయణాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం మాధవాయ నమః

- బ్రొటన ఉంగరం వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును.

ఓం గోవిందాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం విష్ణవే నమః

- చూపుడు వేలు బ్రొటన వ్రేలితో కలిపి కుడి నాసికను.

ఓం మధుసూదనాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః

- చిటికెన వ్రేలు బ్రొటన వ్రేలు కలిపి కుడి చెవిని.

ఓం వామనాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం శ్రీధరాయ నమః

- ఐదు వ్రేళ్ళను కలిపి కుడి భుజమును.

ఓం హృషీకేశాయ నమః
- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం పద్మనాభాయ నమః
- అరచేతితో నాభియందు.

ఓం దామోదరాయ నమః
- అలాగే హృదయము నందు.

ఓం శ్రీ వాసుదేవాయ నమః
- శిరస్సు నందు స్పృశించాలి.

ప్రాణాయామము

పృథివ్యాః మేరోః పృష్ఠ ఋషిః- శిరస్సును స్పృశిస్తూ
సుతలం ఛందః - నాసికను స్పృశిస్తూ
కూర్మోదేవతా, ఆసనే వినియోగః- హృదయమును
ఓం అనంతాసనాయ నమః - ఆసనమును
ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః - శిరస్సును
దైవీ గాయత్రీ ఛందః - నాసికను
పరమాత్మా దేవతా - హృదయమును
ప్రాణాయామే వినియోగః

కుడి బ్రొటన వ్రేలితోను ఉంగరపు వ్రేలితోను ముక్కును పట్టుకొని, మధ్య వ్రేలును లోనికి ముడిచి ఉంచవలెను. కుడి ముక్కుతో గాలిని వదలి ఎడమ ముక్కుతోగాలిని పీలుస్తూ

పూరకం -ఓమ్ భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః

ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం

(రెండు ముక్కులను మూసి)

కుంభకం- ఓమ్ తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య

ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।

ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ రేచకం

(కుడి ముక్కుతో గాలిని వదలుతూ) భూర్భువస్సువరోమ్॥

సంకల్పము

ఎడమ అరచేతియందు కుడి చేతిని అడ్డంగా బోర్లించి, రెండు చేతులను కలిపి కుడి తొడ యందుంచి

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శ్రీ మహావిష్ణోరాజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే
శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే,కలియుగే,
ప్రథమపాదే,జంబూద్వీపే,భరతవర్షే,భరతఖండే,మేరోర్దక్షిణ
దిగ్భాగే, శ్రీరంగస్య ఉత్తర దిక్ప్రదేశే,
గంగాకావేర్యోర్మధ్యదేశే, భగవత్ భాగవతాచార్య
సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమాన
ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే .... సంవత్సరే
...... అయనే ...... ఋతౌ...... మాసే..... పక్షే...... తిథౌ
......వాసరే ...... నక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణే ఏవంగుణ
విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం శుభ తిథౌ
భగవద్భాగవతాచార్య కైంకర్యరూపేణ ......
సంధ్యావందనం కరిష్యే. కుడి ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని
త్రాకవలెను.

మార్జనము

(ఆపోహిష్ఠేతి మంత్రస్య - సింధు ద్వీప ఋషిః,

గాయత్రీ ఛన్దః ఆపోదేవతా, ప్రోక్షణే వినియోగః)

జలమును శిరస్సున చల్లుకుంటూ -

ఓమ్ ఆపోహిష్ఠామయో భువ స్తాన ఊర్జే దధాతన

మహేరణాయ చక్షసే, యోవశ్శివతమోరస స్తస్య

భాజయతే హనః ఉశతీరివ మాతరః తస్మా అరంగ మామవో

యస్యక్షయాయ జిన్వథ, ఆపోజనయథా చనః

7. జలాభిమన్త్రణ

అరచేతిలోకి నీటిని తీసుకొని -

(సూర్య శ్చేత్యస్య మంత్రస్య నారాయణ ఋషిః ప్రకృతీ ఛందః సూర్య మామన్యు మన్యుపతయ రాత్రిర్దేవతాః జలాభిమంత్రణే వినియోగః)

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షన్తామ్ ।
యద్రాత్రియా పాపమకార్షం, మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా, రాత్రి స్తదవలుమ్పతు । యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

మధ్యాహ్నము

ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతుమాం ।
పునంతుః బ్రహ్మణ స్పతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమాం ।
యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ
సర్వం పునంతు మా మాపో సతాంచ ప్రతిగ్రహగ్ స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

సాయంకాలము

ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షన్తామ్ ।
యద్రాత్రియా పాపమకార్షం, మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా, అహస్తదవలుమ్పతు ।
యత్కిఞ్చ దురితం మయి,
ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

8. ఆచమనం చేయవలెను.

9. మార్జనము

(అన్యమన్త్రస్య - వాసుదేవ ఋషిః, ఆపో దేవతా, అనుష్టుప్ ఛన్దః, ప్రోక్షణే వినియోగః ॥)

బ్రొటన వ్రేలితో శిరస్సు మీద నీళ్ళను చల్లుకుంటూ

ఓం దధి క్రావ్ ణ్ణో అకారిషం జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః. సురభినో ముఖాకరత్ ప్రణఆయూగ్ంషి తారిషత్

ఆపోహిష్ఠా .... జనయథాచనః

10. ఆచమనము చేయవలెను.

11. ప్రాణాయామము చేయవలెను.

12. అర్ఘ్య ప్రదానము

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం శుభతిథౌ భగవద్భాగవతాచార్య కైంకర్య రూపేణ ప్రాత స్సంధ్యా వందనార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే.

(ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని స్పృశించి లేచి నిలబడి దోసిలితో నిండా నీరు తీసుకొని కాళ్ళు మడమలెత్తి రెండు చేతుల చిటికెన వ్రేళ్ళ అంచుల నుండి, (ఈ క్రింది మంత్రము చదువుతూ) పైకి చిమ్ముతున్నట్లు తన కాలిపై పడకుండా నీటిని వదలవలెను. ఇలా 3 సార్లు అర్ఘ్యము విడి విడిగ వదలవలెను)

ఓమ్ భూర్భువస్సువః । తత్స వితుర్వరేణ్యమ్ భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ప్రాణాయామము

చతుర్థార్ఘ్యం

ముఖ్యకాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం చతుర్థార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే అని కుడి ఉంగరపు వ్రేలితో నీటిని త్రాకవలెను. లేచి నిలబడి

మరియొక మారు అర్ఘ్య ప్రదానం చేయవలెను.

కుడి చేతిలోనికి నీరుతీసుకుని ప్రదక్షిణము చేసి, ఎవరిపైనను పడకుండగ

తలచుట్టు త్రిప్పుచు "అసావాదిత్యో బ్రహ్మ" అని అంటూ నీటిని విడువవలెను.

13. తర్పణం

లేచి నిలబడి నీళ్ళను వదలుతూ ద్వాదశనామాలతో దేవతా తర్పణము చేయవలెను.

ఓమ్ కేశవం తర్పయామి
ఓమ్ నారాయణం తర్పయామి
ఓమ్ మాధవం తర్పయామి
ఓమ్ గోవిందం తర్పయామి
ఓమ్ విష్ణుం తర్పయామి
ఓమ్ మధుసూదనం తర్పయామి
ఓమ్ త్రివిక్రమం తర్పయామి
ఓమ్ వామనం తర్పయామి
ఓమ్ శ్రీధరం తర్పయామి
ఓమ్ హృషీకేశం తర్పయామి
ఓమ్ పద్మనాభం తర్పయామి
ఓమ్ దామోదరం తర్పయామి
ఓమ్ శ్రీ వాసుదేవం తర్పయామి

14. ప్రాణాయామము (కూర్చుని)

శిరస్సును స్పృశిస్తూ - ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః
నాసికను స్పృశిస్తూ - దైవీ గాయత్రీ ఛందః

హృదయమును స్పృశిస్తూ - పరమాత్మా దేవతా
శిరస్సును స్పృశిస్తూ - భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం, అత్రి, భృగు, కుత్స, వసిష్ఠ, గౌతమ, కాశ్యప, అంగిరసో, ఋషయః
నాసికను స్పృశిస్తూ-గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్ బృహతీ పంక్తిః త్రిష్టుప్ జగత్యశ్ఛందాంసి,
హృదయమును స్పృశిస్తూ -
అగ్నివాయ్వర్క వాగీశ ఇంద్రవరుణ విశ్వేదేవాః దేవతాః ఓమాప ఇత్యస్య బ్రహ్మ ఋషిః, అనుష్టుప్ ఛందః పరమాత్మా దేవతా ప్రాణాయామే వినియోగః

ప్రాణాయామము 11 సార్లు చేయవలెను.

15. గాయత్రీ ఆవాహన

కూర్చుని దోసిలి తెరచి ఆహ్వాన ముద్ర చూపిస్తూ

ఓం ఆయాతు వరదా దేవ్యక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః

ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి స్సర్వాయు రభి భూరోమ్॥

అని హృదయములోనికి భగవానుణ్ణి ఆహ్వానిస్తున్నట్లు తనవైపు తిప్పుకుంటూ

గాయత్రీ మావాహయామి

శిరస్సును స్పృశిస్తూ -గాయత్ర్యా విశ్వామిత్రో ఋషిః

నాసికను - దైవీ గాయత్రీ ఛందః

హృదయమును-పరమాత్మా దేవతా గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే

అని ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని త్రాకి నిలబడాలి.

16. గాయత్రీ జపము

ది॥ నాసికకు ఎదురుగ రెండు చేతులను కలిపి, వ్రేళ్ళపై లెక్కించుటకై వస్త్రముతో మూసుకొని గాయత్రీ మంత్రమును జపించాలి.

యజ్ఞోపవీతమును పట్టుకొన నవసరము లేదు. సూర్య మండలమున

పద్మాసీనుడు, సర్వాభరణ భూషితుడు, శంఖ చక్రాద్యాయుధ ధారియగు నారాయణుని మనస్సున ధ్యానిస్తూ (ఉదయము, మధ్యాహ్నము నిలచియు, సాయంత్రము కూర్చొని) సూర్యునకు అభిముఖుడై

ఓమ్ భూర్భువ స్సువః। తత్సవితుర్వరేణ్యమ్। భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యోనః ప్రచోదయాత్॥

దీనితో పాటు అష్టాక్షరీ మంత్రమును చేర్చుటయు ఆచారము కలదు.

ఇట్లు 10, 28, 108, 1008 సార్లు కాని జపం చేయవలయును.

గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛందో గాయత్రీ మహామంత్ర జపం సంపూర్ణమ్

అని చేతిలోనికి జలమును తీసుకొని ఆ జలమును వదలుతూ

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు అని కూర్చుని

17. ప్రాణాయామము చేయవలెను.

18. ఉపస్థానము

సంకల్పం సంకల్ప ముద్రతో-పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాంఅస్యాం శుభతిథౌ భగవద్భాగవతాచార్య కైంకర్య రూపేణ .... సంధ్యా వందనోప స్థానం కరిష్యే.

ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని త్రాకవలెను. లేచినిలబడి నమస్కారం చేస్తూ

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని
బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యను జ్ఞానం గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్ ॥

(అస్య మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః. ప్రథమస గాయత్రీ ఛన్దః ద్వితీయ తృతీయా త్రిష్టుప్ఛందః మిత్రాత్మ పరమాత్మా దేవతా ....ఉపస్థానే వినియోగః ॥)

మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్శవో దేవస్య సానసి ం।
సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం। మిత్రో జనాన్ యాతయతి

ప్రజానన్మిత్రో దా ధార పృథివీ ము తద్యాం।
మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం
ఘృతవ ద్వి ధేమ। ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్।
యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన। నహన్యతే నజీయతే
త్వోతో నైన మగ్ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్ ॥

మధ్యాహ్నము

ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యంచ।
హిరణ్యయేన సవితా రథేనా దేవో యాతి భువనావి పశ్యన్న్।
ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం।
దేవం దేవత్రా సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమం।
ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః।
దృశే విశ్వాయ సూర్యం। చిత్రం దేవానా ముదగాదనీకం
చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః। ఆప్రాద్యావా పృథివీ
అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ।

తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్రముచ్చరత్ ॥
పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం నందామ
శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ శరదశ్శతగ్ం
శృణవామ శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శత
మజీతాస్స్యామ శరదశ్శతం జ్యోక్చ సూర్యం దృశే ॥
రెండు చేతులను ముద్రగానేర్పరచి ఆ వ్రేళ్ళ మధ్యలో నుండి
సూర్యుని చూడవలెను.
య ఉదగాన్మహతోర్ణవా ద్విభ్రాజమానస్సరిరస్య మధ్యా
త్సమా వృషభోలోహితాక్ష స్సూర్యో విపశ్చిన్మనసా
పునాతు॥

సాయంకాలము

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీహవ మద్యాచ మృడయ ।
త్వామవస్యురాచ కే। తత్త్వాయామి బ్రహ్మణా
వందమానస్తదా శాస్తే యజమానో హవిర్భిః । అహేడమానో
వరుణే హ బో ధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః ।

యచ్చిద్ధితే విశో యథాప్రదేవ వరుణవ్రతం।
మినీమసిద్యవి ద్యవి।

యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనేభిద్రోహం
మనుష్యాశ్చరామసి।

అచిత్తీయత్తవ ధర్మాయుయోపిమమాన స్తస్మా దేనసో
దేవరీరిషః।

కితవాసో యద్రిరిపుర్నదీవి యద్వాఘా సత్య
ముతయన్న విద్మ

సర్వాతావిష్య శిథిరేవ దేవాథాతే స్యామ వరుణ
ప్రియాసః।

19. దిగ్వందనం

(ఒక్కొక్క దిక్కునకు నమస్కరిస్తూ)

తూర్పును చూస్తూ- సంధ్యాయై నమః

దక్షిణం వైపుకు తిరిగి- సావిత్ర్యై నమః

పడమర వైపుకు తిరిగి- గాయత్ర్యై నమః

ఉత్తరం వైపు తిరిగి- సరస్వత్యై నమః

సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః

కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీ న్నమో నమః

20. ప్రవర

శిరస్సు వంచి చేతులతో చెవులను స్పృశిస్తూ

చతుస్సాగర పర్యన్తం గోబ్రాహ్మణేభ్య శ్శుభం భవతు

.... ఋషేయ ప్రవరాన్విత .... గోత్రః

.... సూత్రః

.... శాఖాధ్యాయీ .... దాసశర్మాహం

అస్మిభో అభివాదయే.

21. దిగ్వందనం

దిక్కులను నమస్కరిస్తూ ప్రొద్దున్న, మధ్యాహ్నము

తూర్పును చూస్తూ- ప్రాచ్యై దిశై నమః

దక్షిణను చూస్తూ- దక్షిణాయై దిశై నమః

పడమరను చూస్తూ- ప్రతీచ్యై దిశై నమః
ఉత్తరమును చూస్తూ- ఉదీచ్యై దిశై నమః
పైకి చూస్తూ చేతులెత్తి- ఊర్ధ్వాయ నమః
క్రిందకు చేతులు చూపిస్తూ- అధరాయ నమః
పైకి చూస్తూ- అంతరిక్షాయ నమః
క్రిందకు చూస్తూ- భూమ్యై నమః

సాయంకాలము

పడమరను చూస్తూ - ప్రతీచ్యై దిశై నమః
ఉత్తరమును చూస్తూ - ఉదీచ్యై దిశై నమః
తూర్పును చూస్తూ - ప్రాచ్యై దిశై నమః
దక్షిణను చూస్తూ - దక్షిణాయై దిశై నమః
పైకి చూస్తూ చేతులెత్తి - ఊర్ధ్వాయ నమః
క్రిందకు చేతులు చూపిస్తూ - అధరాయ నమః
పైకి చూస్తూ - అంతరిక్షాయ నమః
క్రిందకు చూస్తూ - భూమ్యై నమః

సూర్యవందనము

నమస్కారం చేస్తూ

ధ్యేయ స్సదా సవితృ మండల మధ్య వర్తీ
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకర కుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయ వపుః ధృత శంఖ చక్రః ॥
శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వారకానిలయాచ్యుత।
గోవింద పుండరీకాక్ష రక్షమాం శరణాగతమ్ ॥

22. ప్రవర

(శిరస్సు వంచి చేతులతో చెవులను స్పృశిస్తూ)

చతుస్సాగర పర్యన్తం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు
.... ఋషేయ .... గోత్రః........ సూత్రః ....
శాఖాధ్యాయీ .... దాస శర్మాహం అస్మి భో
అభివాదయే ॥

ఉదా—చతుస్సాగర పర్యన్తం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

విశ్వామిత్ర అఘమర్షణ కౌశిక త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత
కౌశికస గోత్రః
ఆపస్తంబ సూత్రః కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయీ
కృష్ణమాచార్య దాస శర్మాహం అస్మి భో అభివాదయే॥

23. ఆచమనము చేయవలెను.

24. సమర్పణము

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

(అని నీరు విడచి పెట్టవలెను)

(దక్షిణ దిశవైపు తిరిగి)

శ్రీరంగ మంగళ మణిం కరుణా నివాసం
శ్రీ వేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్।

శ్రీ హస్తి శైల శిఖరోజ్వల పారిజాతం
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

(తీర్థమును వదలుతూ)

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణ మస్తు

జై శ్రీమన్నారాయణ!

ఓం అస్మద్ గురుభ్యోనమః

7) సంధ్యావందనం అనగానేమి? దీనిని ఎవరు ఆచరించాలి ?

జ) 'సంధ్యాకాలమున జగత్కారణమైన భగవానుని నమస్కరించుట' అని అర్థము.

(లేక)

'కాలస్వరూపుడైన భగవంతునికి, మార్పుచెందే కాలములయందు నమస్కరించుట' అని కూడా అంటారు.

బ్రాహ్మణ అబ్రాహ్మణ తేడాలేక 'ఆనందము' కోరేవారందరూ దీనిని విధిగా ఆచరించవలెను. వేదాన్ని క్రమాగత పరంపరలో నేర్చుకోనివారైనా మూలమంత్రముతో (నారాయణాష్టాక్షరీ) అర్ఘ్యమునొసంగవలెను. బ్రాహ్మణులు మాత్రం వేదమంత్రములతో విధిగా చేయవలెను.

2) సంధ్యాకాలము అనగానేమి?

జ) రెండు ప్రధాన కాలములకు మధ్యలో కలుపుతూ ఉండు కాలమును సంధ్యాకాలము అంటారు.

3) సంధ్యాకాలములు ఎన్ని? అవి ఏవి? వాటికి సరియైన సమయములేవి?

జ) "సంధ్యాత్రయంతు కర్తవ్యం ద్విజేనాత్మ విదాసదా" అనే ప్రమాణము ప్రకారము సంధ్యాకాలములు మూడు.

1) ఉదయపు సంధ్య (దీనినే ప్రాతః సంధ్య అని అంటారు.)

2) మధ్యాహ్న సంధ్య.

3) సాయం సంధ్య

సంధ్యోపాసనమును ఆత్మజ్ఞానముకల ద్విజుడు ఉజ్జీవనకై మూడుసార్లు తప్పక చేయవలెను.

1) సాయంసంధ్యావందన సమయము :-

"అర్ధాస్తమిత కాలాత్ యః సంధిః ఆతారకోదయాత్ తత్ర సంధ్యాముపాసీత సాయంకాలే సమాహితః"

సూర్యుడు సగము అస్తమించినప్పటినుంచి నక్షత్రదర్శనము అయ్యేంత వరకు సాయం సంధ్యకు ముఖ్యకాలము. అది దాటితే గౌణకాలమంటారు. గౌణమంటే అప్రధానమని అర్థము. ఆ సమయంలో చేసే ప్రధానక్రియ కొన్ని ప్రాయశ్చిత్తాలతో కూడా కలిపి చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

2) ప్రాతః సంధ్యావందన సమయము :-

"నక్షత్రజ్యోతి రారభ్య సూర్యస్యోదయ దర్శనాత్ ప్రాతః సంధ్యేతి తంప్రాహుః శ్రుతయో మునిసత్తమాః"

తెల్లవారాక నక్షత్ర దర్శనమునుండే సూర్యదర్శన మగు వరకు ప్రాత స్సంధ్యా

వందనానికి ముఖ్య కాలమని అందురు. ఆపై గౌణకాలము.

3) మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందన సమయము :-

"సమ సూర్యేతు మధ్యాహ్నే"

సూర్యుడు సరిగ్గా మధ్య భాగంలో పైన ఉన్న సమయము మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనము నకు ముఖ్యకాలము

"అత్యూర్ధ్వ యావనాత్ ఆసాయం సంధ్యా మాధ్యాహ్నికీ మతా।"

అనగా సూర్యోదయము నుండీ సూర్యాస్తమ యము వరకూ ఉండే కాలాన్ని సగము చేసిన, రెండవ భాగమంతా గౌణముగా మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాకాలానికి అంగీకరిస్తారు.

4) సంధ్యావందనము ఎందుకు చేయవలెను?

జ) 1) సంధ్యావందనం నిత్యకర్మకు అంగము

2) నిత్యానందమునకు సాధనము, ఆనందమును "బ్రహ్మ" అందురు. దానిని అంతా కోరతారు.
"యస్సంధ్యా ముపాసతే బ్రహ్మైవ తదుపాసతే"
సంధ్యావందనము చేసినవాడు ఆనంద మయుడగు బ్రహ్మను ఉపాసించినవాడగును.

3) శాస్త్రము చెప్పిందికనుక
"అహరహస్సంధ్యా ముపాసీత"
ప్రతిరోజూ సంధ్యోపాసనచేయుము.

4) "సంధ్యాహీనో౽శుచిర్నిత్య మనర్హ స్సర్వకర్మసు
యదన్యత్ కురుతే కర్మ నతస్య ఫల భాగ్భవేత్"
(దక్షస్మృతి)

స్మృతులలో, సంధ్యావందనం చేయనివాడు ఏకర్మకీ తగడని, అశుచి అగునని ఉన్నది. సంధ్యచేయకుండా చేసిన కర్మలు వ్యర్థము, ఫలించవు.

5)పవిత్రతని కలిగించి, పై కర్మలను చేయుటకు

అధికారాన్నిస్తుంది. చేయు కర్మలను ఫలింపచే యునది. చేయకపోతే పాపాన్నిస్తుంది.

6) కాలము చేసే ఉపకారానికి కృతజ్ఞత.

7) పుట్టుకతో ఏర్పడ్డ బాధ్యత కనుక అది చెయ్యనిచో శిక్షార్హుడగును.

5) ముఖ్యకాలములో సంధ్యావందనం చేయడం కుదరకపోతే ఏం చేయాలి?

జ) ఏకారణంచేతనైన సంధ్యావందనం ముఖ్య కాలములో చేయలేకపోతే తరువాతి సమయంలో చేయవచ్చు. ముఖ్యకాలమును మీరి సంధ్యా వందనం ఆచరించినచో మూడుసార్లు అర్ఘ్యమి మిచ్చిన తర్వాత ప్రాణాయామము చేసి మరొక ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యమును ఒసంగవలెను.

"ముఖ్యకాలే యదావశ్యం కర్మకర్తుం నశక్యతే గౌణకాలేపి కర్తవ్యం గౌణోప్యేతాదృశోమతః"

వర్తమాన పరిస్థితులలో, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా

వందనం మధ్యాహ్న సమయములోనే చేయలేని పక్షంలో ప్రాత స్సంధ్య కాగానే మాధ్యాహ్నికము కూడా చేసుకొని ముగించుకోవలెను. సాయం సంధ్య మామూలుగా చేసుకోవలెను. ప్రయాణా దుల వల్ల ఉదయమే సంధ్యావందనం చేసుకో లేని సందర్భం ఏర్పడితే ఎప్పుడు స్నానాదుల కవకాశంలభిస్తే అప్పుడు ముందు ప్రాతస్సంధ్య, తరువాత మాధ్యాహ్నికము చేసుకోవలెను. ఒక వేళ సాయంకాలము వరకు ఉండిపోవలసివస్తే ప్రాతస్సంధ్యావందనము, సాయంకాల సంధ్యా వందనము ఆచరించి ఆ తరువాత మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనము ఆచరించవలెను. ఆయా కాలాలలో సంధ్యోపాసన మానసికంగా చేసికొని శారీరకంగా ఎప్పుడు వెంటనే అవకాశం లభిస్తే అప్పుడు చేసుకొనవలెను. అంతేకానీ పూర్తిగా మానివేయరాదు.

ర) అనారోగ్య సమయంలో సంధ్యావందనము ఎట్లాచెయ్యాలి?

జ) సంధ్యావందనము చేయుటకు కూడా వీలులే నంత రోగాధిక్యమున్నప్పుడు తండ్రి చేతకాని, కుమారుని చేతకాని, సోదరుని చేతకాని, శిష్యుని చేతకాని, తానభిమానించినవాని చేతగానీ తనకు బదులుగా సంధ్యావందనమును చేయించ వలెను. ఆ చేయునతడు

"అముకస్య, గోత్రస్య, శర్మణః భగవత్ కైంకర్య రూపం" అని సంకల్పించి ఆ సంధ్యావందనమా చరించవలెను.

"ఉన్మత్త దోషయుక్తస్య వ్యాధితస్య చ నిత్యశః।
పితా భ్రాతా తథాన్యోవా సంధ్యావందన మాచరేత్॥"
(స్మృతి)

జ్వరముతో ఉన్నప్పుడు :-

"జ్వరాదినా యత్ కించిత్ పీడితత్వే

శుద్ధమమ్బరం ధృత్వా, వాగ్యతస్సమాసీనః,
స్వేష్ట దేవతాం ధ్యాత్వా, పుణ్డ్రం ధృత్వా
తప్తవారిణా త్రిరాచమ్య యథాశక్తి సన్ధ్యావన్దనం
కుర్యాత్॥"

కొద్దిపాటి జ్వరముచే బాధింపబడుచున్నచో
మడిబట్టకట్టుకొని యితర మాటలాడక కూర్చొని
తన అభీష్టదేవతని ధ్యానించి బొట్టునుంచుకొని
వేడినీటితో ముమ్మారాచమించి
భక్తికొలది సంధ్యావందనము నాచరించవలెను.
రోగి వేడినీటితో సంధ్యాదిక్రియలను ఆచరించుట
వలన దోషము లేదు.

"తప్తాభిశ్చ కారణాత్" (ఆపస్తంభుడు)
(కారణం జ్వరాదికం ఇతి వృత్తికారః)
జ్వరాదులు నిమిత్తముగా వేడినీరు వాడ
వచ్చునని చెప్పెను. మిక్కిలి బాధితుడైనచో
తండ్రినిగాని, సోదరునిగాని, శిష్యాదులనుగాని
పిలచి

"నాహమనుష్ఠాతుం శక్నోమి, త్వమేవ ఏతదాచర" ఇతి నిర్దిశేత్
"నేను సంధ్యావందనము ఆచరించజాలను. నీవే నాకొఱకై దీనిని చేయుము" అని నియమించవలెను.

7) యజ్ఞోపవీతము యొక్క కొలమానము ఎంత ఉండాలి? ఆ సంఖ్య ప్రాముఖ్యము ఏమి?

జ) మూడుపోచలు ఒకే సూత్రముగా అలాంటి సూత్రములు మూడు పేటలుగా మొత్తము యజ్ఞోపవీతము యొక్క పరిమాణము వారివారి చేత్తో 96 బెత్తలుమాత్రము ఉండవలెను. 96 గాలభించే కాలములో సంధ్యావందన ఆచరణము అవశ్యకర్తవ్యము అని యజ్ఞోపవీతం గుర్తుచేస్తుంది అంటారు.

1) తిథివారశ్చ నక్షత్రం తత్త్వ వేద గుణాన్వితమ్।
కాలత్రయుం చ మాసాశ్చ బ్రహ్మసూత్రం హి షణ్ణవమ్॥ (ఛాన్దోగ్య పరిశిష్టము)
తిథులు 15, వారములు 7, నక్షత్రములు 27, తత్త్వములు 25, వేదములు 4, గుణములు 3, కాలములు 3, మాసములు 12, మొత్తము 96.

2) 4 వేదాలలోనూ గాయత్రీమంత్రమున్నది దానికి అక్షరసంఖ్య 24. నాలుగువేదాలలోనూ కలిపి ఆ గాయత్రీకి అక్షరసంఖ్య 4 X 24 = 96అగును. వేదాధ్యయనమును చేయు అధికారము గాయత్రీమంత్రోపదేశం ద్వారా అది ధరించిన ద్విజునకు ఏర్పడుతుందని తెలిపేందుకే 96 బెత్తల పరిమాణము' అని కొందరు అంటారు.

3) కానీ, ముఖ్యంగా ద్విజునకు 96 కర్మలను ఆచరించు బాధ్యత ఉన్నదని 96 బెత్తలతో చేసిన యజ్ఞోపవీతం గుర్తింపచేస్తూఉంటుంది అనేది శిష్టులందరు అంగీకరిస్తారు.

ప్ర) యజ్ఞోపవీతమునకు మూడుపోచలు, మూడు పేటలు ఎందుకుండాలి?

జ) మూడు పోచలు. మూడు పేటలుగా ఏర్పడిన యజ్ఞోపవీతము 9 తంతువులుకలది. ఈ తొమ్మిదిపోచల యందును తొమ్మండుగురు దేవతలు ఆహ్వానింపబడి అధిష్ఠింతురు. 9 మంది దేవతలనూ సదా ఆవాహనచేసి తనలో నిలుపుకోవడం కోసం 9 పోచలుంటాయి.

" ఓంకారో ఽగ్నిశ్చ నాగశ్చ సోమః పితృప్రజాపతీ।
వాయు సూర్యశ్చ సర్వశ్చ తన్తుదేవా అమీనవ॥

ఓంకారః ప్రథమే తన్తౌ ద్వితీయేఽగ్నిస్తథైవచ
తృతీయే నాగదైవత్యం, చతుర్థే సోమ దేవతా॥
పంచమే పితృదైవత్యం, షష్ఠే చైవ ప్రజాపతిః।
సప్తమే మారుతశ్చైవ అష్టమే సూర్య ఏవచ।
సర్వదేవాస్తు నవమే ఇత్యేతాస్తన్తు దేవతాః॥

1) ఓంకారము 2)అగ్ని 3)అనంతులు అనే సర్పాలు 4) చంద్రుడు 5) పితృగణము

6) ప్రజాపతి 7) వాయువు 8) సూర్యుడు 9) సర్వదేవతలు అను ఈ తొమ్మిది మంది దేవతలనూ 9 పోచలయందు ఆహ్వానించాలి. ఓంకారమువలన బ్రహ్మప్రాప్తి. అగ్నివలన తేజస్వితత్వము, అనంతులవలన ధైర్యము, చంద్రునివలన ఆహ్లాదకత్వము, పితృగణము వలన స్నేహము, ప్రజాపతి వలన ప్రజాపాల నము, వాయువు వలన శుచిత్వము, సూర్యుని వలన ప్రాణము, సర్వదేవతలూ సకల గుణము లను ప్రసాదింతురు.

9) తొమ్మిదిసూత్రాలను కలిపివేసే ముడిని ఏమంటారు? ధరించునపుడు అది ఎలా వుండాలి?

జ) మూడుపోచలతో, మూడు పేటలతో ఏర్పడిన తొమ్మిది సూత్రాల యజ్ఞోపవీతము యొక్క ముడిని 'బ్రహ్మముడి' అంటారు. అది హృదయ

స్థానమునకు పైభాగంలో, ముడికొనలు పైవైపు ఉండునట్లుగా ధరించవలెను.

10) యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరించే పద్ధతి ఏది?

జ) ఎడమభుజం నుండి కుడిచేతి క్రిందకి వక్షస్థలము మీదుగా నాభివరకు ధరించవలెను. అంతకంటే ఎక్కువగాకాని, పొట్టిగాకాని ఉండతగదు. ఇలా ధరించడాన్ని **"ఉపవీతి"** అనియు **"సవ్యము"** అనియు అందురు.

12) అశుచి సమయములో యజ్ఞోపవీతమును కుడిచెవికి ఎందుకు చుట్టుకోవలెను?

జ) దేహమలములను విసర్జించునపుడు దేహము అపవిత్రమగును. కుడిచెవికి అపవిత్రత లేదు. అందుచేత యజ్ఞోపవీతాన్ని దానికి చుట్టి ఉంచటం ద్వారా యజ్ఞోపవీతం పవిత్రంగా ఉంటుంది.

"ఆదిత్యావసవో రుద్రా వాయురగ్నిశ్చ ధర్మరాట్
విప్రస్య దక్షిణ కర్ణే నిత్యం తిష్ఠన్తి దేవతాః॥"
"సూర్యుడు, వసువులు, రుద్రులు, వాయువు, అగ్ని, యమధర్మరాజు మొదలగు దేవతలందరెల్లప్పుడును బ్రాహ్మణుని కుడిచెవి యందుందురు. కావున నాతని కుడిచెవిసదా పవిత్రమై యుండును. అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతోంది".

13) ఏ స్థితిలో యజ్ఞోపవీతము అవశ్యము మార్చవలసి యుండును?

జ) 1) ఉత్తమ కర్మ ఆరంభం చేసేటప్పుడు.
2) మలమూత్ర విసర్జన సమయములలో యజ్ఞోపవీతమును నివీతిగా కుడిచెవికి చుట్టుకోకపోయినా,
3) జాత, మృత ఆశౌచములు (బంధువులు పుట్టినప్పుడు ఏర్పడు 'మైల' లేదా సూతకాన్ని

"జాతాశౌచం' అనిన్నీ, చనిపోయినప్పుడు ఏర్పడే మైల/సూతకాన్ని మృతాశౌచమని అంటారు.) ఏర్పడి శుచి అయిన తరువాత

4) క్షౌరము చేయించుకున్న తరువాత

5) రజస్వలను కానీ, అపవిత్రముగా ఉన్న వ్యక్తిని కానీ, శవమునుకానీ తాకిన తరువాత.

6) యజ్ఞోపవీతమునకు రక్త, మూత్ర, పురీషాది స్పర్శ ఏర్పడినప్పుడు

7) ఒక్కపోచయైనను తెగినప్పుడు,

8) ఏ జంతువైనా దానిని దాటితే,

9) ఏ కారణం చేతనైనా జారిపోతే మరల దానిని ధరించరాదు.

10) దానమును పరిగ్రహించినప్పుడు.

14) యజ్ఞోపవీతములు ఎవరు ఎన్ని ధరించవలెను?

జ) విద్యాభ్యాసము చేయు బ్రహ్మచారి ఒక ముడి

యజ్ఞోపవీతమును ధరించవలెను. సన్యాసులకు 3 సూత్రములు కలిగిన ముడిఒకటి. ఒకే సూత్రము కలిగిన ముడి మరొకటి ధరించవలెను. గృహస్థులు, వానప్రస్థులుకాని మూడు సూత్రములు కలిగిన ముడులు రెండు ధరించవలెను. కొందరు ఉత్తరీయము కొఱకు 3వ యజ్ఞోపవీతము ధరించుట కూడ కలదు.

15) యజ్ఞోపవీతాన్ని దేనితో తయారు చేయాలి?

జ) మంచి ప్రత్తితో తయారుచేయాలి. దానిని స్వయంగా వడుకుకొనుట మంచిది.

16) యజ్ఞోపవీత ప్రతిష్ఠా విధానమేది?

జ) యజ్ఞోపవీతమును అలంకరించి, ఆచమన, ప్రాణాయామాలుచేసి, యజ్ఞోపవీత ప్రతిష్ఠకై

సంకల్పము చెప్పి, మూడు వ్యాహృతులతో యజ్ఞోపవీతమును విడివిడిగా స్పృశిస్తూ ప్రతిష్ఠించుచున్నాను అని చెప్పి, "భూ రగ్నించ పృథ్వీంచ మాంచ ధృవా సీద" అని అభి మంత్రించి నవతంతువుల యందు ఆయా దేవతలను ఆవాహనచేసి, యజ్ఞసూత్రాని కంతకూ పరమాత్మయగు శ్రియఃపతిని ఆవాహనచేసి, వారిని షోడశోపచారములతో పూజించి, "ఆ సత్యేన .... తస్థుషశ్చ" అని సూర్యునికి చూపించి, ఆపై 108సార్లు గాయత్రిని జపించి చివర "త్రయంబకం" అనుమంత్రమును పఠించవలెను. ఇలాగ కొన్ని యజ్ఞోపవీతాలను ప్రతిష్ఠించుకొని ముందుగానే పెట్టుకోవచ్చును. ధరించునపుడు ఆచమన, ప్రాణాయామ, సంకల్పాలుచెప్పి, ఋషి, ఛందో, దేవతలను చెప్పి యజ్ఞోపవీతధారణ మంత్రాన్ని

"యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం
ప్రజాపతేః యత్ సహజం పురస్తాత్

ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రమ్
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః" అని పఠిస్తూ సవ్యముగా ధరించవలెను. తదుపరి పురాతన యజ్ఞోపవీతాన్ని తీసివేయవలెను. పురాతన యజ్ఞోపవీతమును తొలగించుటకు కొందరు విసర్జన మంత్రాన్ని చదువుతారు. కానీ అది శిష్టాచారంలోలేదు.

17) జపము చేయునప్పుడు యజ్ఞోపవీతమును పట్టుకొనవలెనా?

జ) గాయత్రీ జప సమయంలో యజ్ఞోపవీతమును పట్టుకొననవసరము లేదు.

18) జాత, మృత, ఆశౌచములేర్పడ్డప్పుడు సంధ్యావందనమెలా ఆచరించాలి?

జ) జాత, మృత, ఆశౌచములో ఆయా సంబంధాన్నిబట్టి 1, 3, 10, దినములు ఆశౌచం

ఉన్నంతవరకు - అర్ఘ్యప్రదానం చేసి నిలుప వలెను. గాయత్రీ ఆవాహన, జప, ఉపస్థానము లుండవు. అప్పుడైనా సంధ్యా వందనము మానుట అనేది ఉండదు.

19) సంధ్యావందనమునకు ప్రధానాంశములేవి?

జ) అర్ఘ్యప్రదానము, గాయత్రీ జపము, సూర్యోపస్థానము.

20) అర్ఘ్యప్రదానము ఎట్లు చేయవలెను?

జ) 1) ఉదయము, మధ్యాహ్నము తూర్పుదిక్కునకు తిరిగి వదలవలెను. సాయంత్రం పశ్చిమదిక్కు నకు తిరిగి వదలవలెను.

2) అర్ఘ్యము వదులునపుడు దానిని గోశృంగ ప్రమాణముగా, కొద్దిగా వంగి శిరస్సు దోసిలి అంత ఎత్తుగా ఉంచి నీటిని చిమ్మవలెను.

3) అర్ఘ్యప్రదానము నిలబడే ఇవ్వవలెను.

4) అర్ఘ్యమునుగాని, తర్పణమునుగాని, మునివ్రేళ్ళమీదలేచి వదలవలెను.

21) ఆచమనము ఎన్నిరకాలు? సంధ్యావందనములో గ్రహించునది ఏది?

జ) ఆచమనము నాలుగురకాలు అవి 1) శ్రౌతాచమనము, 2) స్మార్తాచమనము, 3) పురాణాచమనము, 4) తాంత్రికాచమనము. సంధ్యావందనములో గ్రహించవలసినది పురాణాచమనము.

22) ఆచమనము ఎందుకు చేయవలెను?

జ) మనస్సు నిలకడగా ఉండుట కోసం ఆచమనం చేయవలెను.

23) ఆచమనం చేయునపుడు చేతిని ఏముద్రలో ఉంచవలెను?

జ) గోకర్ణ ముద్రలో పెట్టవలెను. బ్రొటనవేలును మధ్యమవేలుయొక్క మధ్యమపర్వాన్ని తాకించి, చూపుడు వేలు ఆ బ్రొటనవేలు పైనుండి ముడువవలెను.
మిగిలిన మూడు వేళ్ళు చాపి ఉంచవలెను.
దీనిని గోకర్ణముద్ర అంటారు.

24) ఆచమనమునకు నియమములేవి?

జ) 1) నీటిలో ఉన్నప్పుడుమాత్రమే ఆచమనము కాని, ప్రాణాయామముకాని, నించుని చేయవలెను. మిగిలిన సమయములలో నిలబడిగాని, వంగిగాని ఆచమనం చేయకూడదు.
2) కూర్చునే ఆచమనం చేయవలెను.
3) మధ్యాహ్నము వరకు తూర్పువైపు తిరిగి కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను

మధ్యాహ్నము తరువాత ఉత్తరం వైపు తిరిగి కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను. పశ్చిమ, దక్షిణ దిక్కుల వైపు తిరిగి చేయరాదు. పడమరవైపు ఆచమనమును ఆచరిస్తే మరల తూర్పుతిరిగి చేయుటయే శుద్ధి. దక్షిణం వైపు తిరిగి ఆచమనాన్ని ఆచరిస్తే స్నానముతోనే శుద్ధి అగును.

4) మోకాళ్ళకు బయటవైపు చేతులుపెట్టి ఆచమనము చేయకూడదు.

5) దిగంబరుడై ఆచమనం చేయకూడదు.

6) నురుగుకల నీటితో ఆచమనం చేయకూడదు. మురికినీరుకూడ పనికిరాదు.

7) యజ్ఞోపవీతము సవ్యముగా లేకుండా చేయకూడదు.

8) నీటిని నోట్లోకి చిమ్ముకుంటూ ఆచమనము చేయకూడదు.

9) శబ్దముచేస్తూ ఆచమనము చేయకూడదు.
10) ఆచమనానంతరం చేతిని తలకి రాసుకో కూడదు.

25) ఆచమన తీర్థమును ఎట్లుత్రాగవలెను? ఏ పరిమాణములో త్రాగవలెను?

జ) "**మాషమగ్నం పిబేత్ జలం**" మినుపగింజ మునుగునంత పరిమాణములో అని అంటూంటారు. కాని అది సరికాదు. అరచేతిలో నాలుగువేళ్ళకు కింద అడ్డముగా ఉండు రేఖను '**మాషము**' అందురు. చేతిని గోకర్ణాకృతిలో ఉంచినప్పుడు అరచేతిలో ఏర్పడ్డ స్థలములో ఆ రేఖ నిండునంత వరకు జలమును పోసుకొని త్రాగవలెను. ఆ నీటి పరిమాణమును "**మాషమగ్న**" జలమని, "**హృదయంగమము**" అని అంటారు.

బ్రహ్మధారనుండి తీర్థమును లోపలకు త్రాగవలెను.

26) అరచేతిలో ఉండేధారలు ఏవి? వాటికి వినియోగము ఎట్లు?

జ) అరచేతి ద్వారా వదలే ధారలు నాలుగు. వ్రేళ్ళ అంచుల్లోంచి వదిలే తీర్థాన్ని "దైవతీర్థం" అని అంటారు. బ్రొటనవ్రేలు అంచుమీద నుంచి వదిలేతీర్థాన్ని "పిత్రీయము" లేక "పితృతీర్థము" అంటారు. చిటికిన వేలు ప్రక్కనుంచి వదిలేతీర్థాన్ని

"ఋషితీర్థ"మని అంటారు. బ్రొటనవ్రేలు క్రిందనుంచి వదిలేతీర్థాన్ని "బ్రాహ్మం" లేక "బ్రాహ్మతీర్థ"మనిఅంటారు. లోపలకు తీసుకొనే ఏ తీర్థమైనా బ్రాహ్మతీర్థంద్వారానే తీసుకోవాలి.

27) ఆచమనము ఏ నామములతో చేయవలెను..

'అచ్యుతానన్త గోవింద నామభిస్త్రిః పిబేద్బుధః'
అనగా కేశవాది నామములతోగాక అచ్యుత, అనంత, గోవింద అను నామములతో (ఓమ్ అచ్యుతాయ నమః, ఇట్లు) ముమ్మారు తీర్థమును త్రాగవలెను. ఇదియే శిష్టాచారముగానున్నది. శిష్టులైన పెద్ద లంతా ఈ పద్ధతినే అనుసరిస్తారు.

'నామత్రయేణ మంత్రేణ మాషమగ్న జలం పిబేత్
'ఏకో భవేత్తథాచామః త్రిధాపానేన పద్మజ ॥
శ్రీవిష్ణుతిలకములోని 3వ అధ్యా.

ఇందు అచ్యుత, అనంత, గోవింద అను నామము లనే నామత్రయమందురు. ఆ నామములతోనే ఆచమనము చేయవలెనని చెప్పబడినది.

'కుర్యాద్ద్వాదశ మూర్తీనాం న్యాసమంగేషు వైక్రమాత్,
తాల్వోర్వర్ణయనోర్నాసారంధ్రయోః శ్రోత్రయో రపి॥
భుజయోః ఉదరేమూర్ధ్ని పూర్వస్యాద్దక్షిణేతలే
మూర్తీనాం కేశవాదీనాం మంత్రేణన్యసనం భవేత్॥'

కేశవాది ద్వాదశ నామములను మంత్రరూపంగా చేసి, ఆయా అంగములను స్పృశిస్తూ ఆచమనము అంగన్యాసము చేయవలెను.

28) 'అర్ఘ్యము' అనగానేమి?

జ) ఇష్టదేవతలను పూజించు సాధనములను అర్ఘ్యము అందురు. ఇది నిలబడి మాత్రమే ఇవ్వవలెను. సూర్యున కర్ఘ్యము నెప్పుడూ నిలబడే ఇవ్వవలెను.

"ప్రక్షాళ్యపాదా వాచామేత్ స్నాత్వా భోజన మాచరేత్
స్థిత్వా అర్ఘ్యం భానవే దద్యా ధ్యాత్వాదేవం మనుం జపేత్"

పాదములకడుగుకొని ఆచమించవలెను. స్నానము చేసిభోజనము చేయవలెను. నిలుచుని సూర్యునకు అర్ఘ్యమియ్యవలెను. భగవంతుని

ధ్యానించి మంత్రం జపించవలెను.
"కరాభ్యాం తోయమాదాయ గాయత్ర్యా చాభి మన్త్రితం
ఆదిత్యాభి ముఖ స్తిష్ఠన్ త్రిరూర్ధ్వం సంధ్య యోక్షిపేత్"
దోసిట జలము తీసుకొని గోశృంగమాత్రము పైకెత్తి సూర్యునిచూచి గాయత్రితో మంత్రించి సూర్యునికెదురుగా నిలబడి మూడుమార్లు సంధ్యలయందు జలమును ఎగజల్లవలెను. వంగి అర్ఘ్యమునీయరాదు.

29) గాయత్రీమంత్రమునకు పేర్లేవి?

జ) 1) గానము చేయువానిని రక్షించునది కనుక ఉదయము **"గాయత్రీ"** అని అంటారు.
2) జగత్తును సృజించునది కనుక మధ్యాహ్నము "సావిత్రీ" అని అంటారు.

3) తననుండి వాఙ్మయమును ప్రకాశింపచేయునది కనుక "సరస్వతీ" అనిఅంటారు.

గాయత్రికి రంగు ఎరుపు,
సావిత్రికి రంగు తెలుపు,
సరస్వతికి రంగు నలుపు,

30) గాయత్రీమంత్రమును ఎవరు ఎట్లు జపించవలెను?

జ) బ్రహ్మచారి, గృహస్థు జపించువిధము :
"ఓం భూర్భువస్సువః తత్స వితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్యధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్"
దీనిని 'ఏకప్రణవ గాయత్రి' అంటారు. కొందరు వ్యాహృతుల తరువాత మరొక ఓంకారము చేర్చి చెప్పుచుందురు. అప్పుడుఅది ప్రణవద్వయ గాయత్రి అగును. ఇది వీరికి శ్రేయస్కరముకాదు. అందుచేత చేయకూడదు.
వానప్రస్థులు ప్రణవద్వయం గాయత్రిని ఉచ్చరింతురు.

గృహస్థుకాని, బ్రహ్మచారిగాని ప్రణవ ద్వయ గాయత్రిని ఉచ్ఛరించినఅదివారి శ్రేయస్సును అర్థును.

యతులు షడోంకార గాయత్రిని ఉపాసించ వలెను.

31) ప్రణవము అనగానేమి?

జ) 'ఓమ్ కారము'

32) వ్యాహృతులనగానేమి?

జ) భూః, భువః, సువః, మహః, జనః, తపః, సత్యం అనే ఏడింటినీ వ్యాహృతులు అంటారు.

33) గాయత్రి అనగానేమి?

జ) "తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్." అనే మంత్రాన్ని గాయత్రి అంటారు. ఉపాసించువారిని కాపాడునది అని ఆపదానికి అర్థం.

34) సావిత్రిఅనగానేమి?

జ) ఓమ్‌కారము, వ్యాహృతులు, గాయత్రీలను కలిపినపుడు 'సావిత్రీ' అనాలని శ్రీపాంచరాత్రాగమాలలో కన్పిస్తుంది.

35) గాయత్రీ జపము చేయునపుడు ఆవాహనచేయు, ధ్యానించు రూపము ఏది?

జ) గాయత్రి అనునది ఛందస్సునకు పేరు. 24 అక్షరములు 3పాదములుగా ఉండే వేద ఛందస్సును 'గాయత్రి' అని అంటారు. శబ్దదృష్ట్యా గాయత్రీ, సావిత్రీ, సరస్వతీ ఇవి స్త్రీలింగములు. అందుచేత ఆవాహన చేయు దేవతను స్త్రీగా కొందరు భావిస్తారు. వీటితోపాటే 'సంధ్యాదేవీ' అనికూడ దీనినే అంటారు. అది కూడ స్త్రీలింగశబ్దము ఈ నాలుగింటినిబట్టి గాయత్రీ ప్రతిపాద్యదేవత స్త్రీగా కొందరు భావిస్తారు. కాని అది తప్పు గాయత్రీ, సావిత్రీ,

సరస్వతీ, సంధ్యా పదములు స్త్రీలింగములు కనుక ఆ మంత్రము యొక్క ఆధిభౌతిక రూపము స్త్రీగాను, ఉపాసనచేయవలసినది సూర్య మండలంలో కనుక ఆ సూర్యమండలం ఆధిదైవిక రూపముగాను, ఉపాసనలో దర్శించుమూర్తి మాత్రము ఆ మంత్రార్థమైన సూర్యమండలము నకు మధ్యనున్న సర్వాంగసుందరుడగు హిరణ్మయుడునగు శ్రీమన్నారాయణుడను పురుషోత్తముడే. స్త్రీ కాదు. మంత్రమునకు అర్థముకూడా దీనినే స్థిరపరచును.

38) గాయత్రీమంత్రము కనీసం ఎన్నిసార్లు చేయవలెను?

జ) కనీసం 10సార్లు చేయవలెను.108 సార్లు చేస్తే మంచిది. 1008 సార్లు చేస్తే ఉత్తమం.

37) మంత్రములకు అర్థజ్ఞానము అవశ్యమా?

జ) వైదికమైనటువంటి అలౌకిక వాఙ్మయానికి స్వరవయికాడ ఉన్నందువల కేవలము భాషాకట్టుబాట్లను అనుసరించి చెప్పేఅర్థము సంపూర్ణ అర్థాన్నివ్వదు. ఆ మంత్రాన్ని ఆయా భాషలలో అన్వయించుకొన్న రీతినిబట్టి అది తెలిపే అనంతమైన అర్థాల్లో కొంతవరకే చూపిస్తుంది. అర్థజ్ఞానము మంచిదే కాని "అర్థం తెలియనిదే వ్యర్థము" అనేది సరికాదు. సక్రమంగా శిష్టాచార పద్ధతిలో ఆచరిస్తే దాని పరిపూర్ణఫలితం తప్పక లభిస్తుంది. లభించినంత వరకూ అర్థజ్ఞానము దానిమీద ప్రేమనుపెంచి మరింత బాగా చేయునట్లు సక్రమమైన పద్ధతిలో ప్రవర్తించునట్లుగ చేస్తుంది.

38) పగటిని ఎన్నిభాగాలుగా విభజించవచ్చును అవిఏవి?

జ) సూర్యోదయం నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉండే సమయాన్ని 5 భాగాలుగా విభజించ వచ్చును. ఒక్కొక్కకాలం మూడు ముహూర్తాల సమయం అనగా 144 నిముషాలు (2 గం॥ 24 నిముషాలు) కలిగి ఉంటుంది.

సూర్యోదయం నుంచి మొదటి 144 నిముషాల కాలం "ప్రాతఃకాల"మంటారు. రెండవది "సంగవ కాలం" అంటారు. మూడవది "మధ్యాహ్నకాలం" అంటారు. నాల్గవది "అపరాహ్ణము", అయిదవది "సాయంకాలం" అంటారు.

39) నిత్యకర్మ అంటేఏమిటి?

జ) ఏ పని మనం చెయ్యకపోతే ప్రత్యేకమైన లాభంలేకున్నా దోషం మాత్రం ఏర్పడుతుందో ప్రతిరోజూ ఆచరించవలసిన అలాంటి వేద విధులను నిత్యకర్మ అంటారు.

40) అర్ఘ్యప్రదానానికి ముఖ్యకాలమేది?

జ) 1) సాయంసంధ్య : సూర్యబింబం ఎర్రబారి అస్తమిస్తూ కనిపిస్తున్న సమయం అర్ఘ్య ప్రదానానికి ముఖ్యకాలము. అస్తమించాక నక్షత్రాలు వచ్చేవరకూ ఉండే సమయం మధ్యమం. నక్షత్రాలు కనిపించాక అధమకాలం.

2) ప్రాతః సంధ్య : సూర్యోదయానికి ముందు నక్షత్రాలు కనిపిస్తుండేటప్పుడు ముఖ్యకాలం. సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నప్పుడు నక్షత్రాలు కనిపించకుండా ఉండే మధ్యకాలం మధ్యమ కాలం. సూర్యుడు ఉదయించాక అధమకాలం.

3) మధ్యాహ్న సంధ్యావందనం : మధ్యాహ్న సమయం ముఖ్యకాలం. సంగవ సమయం మధ్యమం. అపరాహ్ణ కాలం అధమకాలం.

41) సంధ్యావందనమునకుం ముందుం స్నానంచేయవలెనా?

జ) నిత్యం స్నానం చేసియే సంధ్యావందనం చేయవలెను. అనివార్య కారణముల వలన శారీరకముగా స్నానముచేయుటకు కుదరకపోతే మంత్రస్నానముచేసి అయినను సకాలమున సంధ్యావందనమాచరించవచ్చును.

"అశుచిర్వా శుచిర్వాపి కాలే సంధ్యా విధీయతే"

42) ప్రాణాయామం సంధ్యావందనంలో ఎప్పుడెప్పుడు ఆచరించవలెను?

జ) సంధ్యావందనానికి ముందు, సంకల్పానికి ముందు, అర్ఘ్యప్రదానానికి ముందు ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యమునకు ముందు, జపమునకు ముందు, ఉపస్థానానికి ముందు ప్రాణాయామం చేయవలెను. సంధ్యావందనం ముగిసిన వెంటనే కూడా ప్రాణాయామం చేయుట కలదు.

43) గాయత్రీ జపం చేసేటప్పుడు చేతులు ఎక్కడ ఉంచుకోవాలి?

జ) ఉదయం నాభి దగ్గరచేర్చి ఉంచి గాయత్రి మంత్ర సంఖ్య లెక్క పెట్టవలెను.
మధ్యాహ్నం హృదయం దగ్గర, సాయంకాలం ముక్కునకు ఎదురుగా చేతులు చేర్చి ఉంచి పైన వస్త్రమును కప్పుకొని జప సంఖ్యలెక్క పెట్ట వలెను.

44) గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఎక్కడెక్కడ నిలుపుతూ జపించవలెను?

జ) "ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్" అని అయిదు స్థానములలోనూ నిలుపుతూ మంత్రాన్ని జపంచేయాలి.

45) జపం చేస్తూ మాట్లాడవలసి వస్తే ఏంచేయాలి?

జ) జపమధ్యమందు మాట్లాడవలసి వచ్చినచో "ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేధానిదధే పదం సమూఢమస్య పాగ్ ం సురే" అను ఋక్కు జపించవలెను. లేదా విష్ణుధ్యానము చేయవలెను.

"జపకాలే న భాషేత వ్రత హోమాదికేషు చ
ఏతేష్వే వావసక్తంతు యద్య గచ్ఛేద్ద్విజోత్తమః
అభివాద్య తతోవిప్రం యోగక్షేమంచ కీర్తయేత్"

జపకాలమందు, వ్రతసమయమందు, హోమాదులందు మాటలాడరాదు. బ్రాహ్మణ శ్రేష్ఠుడు (భక్తుడు, ప్రపన్నుడు) వచ్చెనేని నమస్కరించి యోగక్షేమములు విచారింపవచ్చును. వారికి తగిన ఏర్పాటుచేసి వారి అనుజ్ఞతో జపమును యథాక్రమము నిలిపిన చోటునుండే పూర్తిచేసుకొన వచ్చును.

46) సంధ్యావందనము చేయునపుడు ఎటువంటి వస్త్రము ధరించవలెను?

జ) తడిపి ఆరవేసిన, ఎండిన వస్త్రములను ధరించవలెను. తడిబట్టలతో సంధ్యావందనము చేయకూడదు. అలా చేయవలసివస్తే వస్త్రములను బాగా పిడిచి సూర్యునికి చూపి 7 సార్లు గాలిలో దులిపి దానిని ధరించి చెయ్యవచ్చును.

ప్రదక్షిణమందు, నమస్కారమందు, పూజయందు, హోమమందు, జపమందు, గురు, దేవతా దర్శన సమయములందు వస్త్రముచే కంఠము కప్పరాదు. ఆచార్యుని, ఏకదేవతా భక్తుని, భక్తిప్రధానుని, భగవన్మందిరమును, అశ్వత్థవృక్షమును, అగ్నికిని, సూర్యుని వైపు పృష్ఠము పెట్టి మంత్రము జపించరాదు.

47) సంధ్యావందనమందు జపం ఎక్కడ చేసిన ఎంత ఫలితము కలుగును?

జ) సంధ్యావందనమందు జపము ఇంటియందు చేసిన గుణము ఒకటి, నదులు మొదలగు వానియందు రెండింతలు, ఆవులమంద యందు పదింతలు, అగ్నిహోత్ర గృహ మందు నూరింతలు, సిద్ధక్షేత్రములందు, తీర్థములందు, దేవతాసన్నిధానమందు వేయినూర్లకోట్లంతలు, విష్ణుసన్నిధియందు చేసిన అనంత ఫలము కలుగును.

48) ప్రదోషకాలమంటే ఏమి?

జ) చతుర్థి, సప్తమి దినములలో సూర్యుడు అస్తమించాక 144 నిముషములు ప్రదోషకాల మంటారు. త్రయోదశినాడు అర్థరాత్రివరకు మహాప్రదోషమంటారు. ఈ సమయములలో

గాయత్రీ జపం భగవదారాధనం మొదలగున్నవి చేయుదురు. ప్రదోష కాలమందు జపము చేయుట, భగవద్ధ్యానముచేయుట ఉత్తమము.

1 ఘడియ(లేక) 1 నాడి = 24 నిముషములు
1 ముహూర్తము = 48 నిముషములు

49. సంధ్యా వందనమునకు ఏ నీరు వాడవలెను?

జ) సంధ్యావందనమును ప్రవాహజలమందు కాని,జలాశయమున గాని, చెరువునందు లేక మడుగునందు గాని చెయ్యవలెను. ఇవి అందుబాటులో లేకున్న మంచిబావిలోనీటిని కంచుగిన్నెయందుగాని, మేడిపాత్ర యందుగాని, బంగారుపాత్రయందు గాని, వెండి లేక కర్ర పాత్రయందు గాని ఎడమ చేతియందు తీర్థపాత్రనుంచుకొనియైనను చేయవచ్చును. మట్టిపాత్రతో తీర్థమును ఎడమ చేతిలో

నుంచుకొని సంధ్యావందనమును చేయరాదు. ఈ విధముగా నీరులభించనిచో, భూమినుండి నేరుగా గ్రహించిన స్వచ్ఛమైన, పరిశుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించవచ్చును.

50. సంధ్యావందనము చేసిన తరువాత మిగిలిన నీటిని ఏమి చేయవలెను.

జ) అర్ఘ్యమును, దేవతర్పణమును నదిలోకాక ఒడ్డున సమర్పించునపుడు పవిత్రమైన ప్రదేశములో, ఎవ్వరూతొక్కని ప్రదేశములో ఆ నీటిని విడువవలెను లేదా మంచి పళ్ళెము, పాత్రయందైనను విడువవచ్చును. చివరగా మిగిలిన నీళ్ళను తులసిమొక్క మొదలులోనో లేక పూలమొక్కల మొదలులోనో విడువవలెను.

51. జపము చేయునపుడు వ్రేళ్ళతోనెట్లు లెక్కించవలెను.

జ) జపమునకు వేరుగా తులసి లేక తామర

స్ఫూటికమాల ఉపయోగించవలెను. అట్లు జపమాల లేనప్పుడు రెండుఅరచేతులూ దగ్గరకుచేర్చి, ముందు ఉంగరంవేలు నడిమి కణుపుతో ఆరంభించి తరువాత దాని క్రిందికణుపు ఆపై కనిష్ఠిక (చిటికిన వేలు) క్రింది కణుపు, దాని పై కణుపు , దాని పై కణుపు, అనామిక పైకణుపు, నడిమివేలు పైకణుపు, చూపుడువేలు పైకణుపు, దాని క్రింది కణుపు, దాని క్రింది కణుపు ఈ విధముగా కుడిచేతి బొటకన వేలి అంచుతో కుడి వేళ్ళపై లెక్కించిన 10 సంఖ్య అగును. కుడిచేతి

నడిమివేలి క్రింది కణుపులకు మేరువని పేరు. వాటిని దాటుట మాతృయోనిని దాటుటయని చెప్పెదురు. అదికూడదు. కావున బొటనవేలిని వచ్చిన త్రోవన మరల వెనుకకు దీసుకొని పోయి మరల పై ప్రకారము లెక్కింపవలెను. ఒక 10 కి ఎడమచేయి బొటనవేలును చూపుడువేలు

క్రింది కణుపు మీద ఉంచి కుడిచేతిలో లెక్కించి నట్లుగానే ఒక్కొక్క పదికి ఒక్కొక్క కణుపు మీదుగా ఎడమ ఉంగరంవ్రేలినడిమి కణుపు వరకు లెక్కించిన 100 అగును. ఇట్లు లెక్కింపవలెను.

52. మార్జన ఎక్కడ ఎలాచేయాలి?

జ) 'మార్జనజలబిన్దుర్యథా క్షితితలే న చ్యుతో భవతి తథా శిరస్యేవ మార్జనం యత్నతః కుర్యాత్॥'
మార్జనము చేయునపుడు ఒక్కనీటిచుక్క యైనను నేలపై పడకుండునట్లు ప్రయత్నపూర్వకముగా తలపైన మాత్రమే పడునట్లు ప్రోక్షించుకొన వలెను.

'నవప్రణవయుక్తేన ఆపోహిష్ఠేత్యృచేన తు।
సంవత్సరకృతం పాపం మార్జనాన్తే వినశ్యతి॥
రజస్తమోమోహజాతాన్ జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తిజాన్।

వాఙ్మనః కాయజాన్ దోషాన్ నవైతాన్నవభిర్దహేత్॥

తొమ్మిది ప్రణవములతో కూడిన ఆపోహిష్ఠేత్యాది మార్జన మంత్రముతో ఒకసారి మార్జనను పూర్తిగావించుసరికి ఒకసంవత్సరమంతయు చేసిన పాపమంతయు నశించును. రజస్సు, తమస్సు అజ్ఞానమువలన బుట్టిన, జాగ్రద్దశ స్వప్నదశ సుషుప్తులలో పుట్టిన. త్రికరణములచే పుట్టినట్టియు తొమ్మిది విధములగు దోషములను తనయందలి తొమ్మిది మంత్రములచేతను యీమార్జన మంత్రము దహించి వేయును.

53. అంగన్యాస కరన్యాసాలు గాయత్రీ జపమునకు అవసరమా?

జ : ఏదైనాప్రయోజనాన్నికోరికాని, పురశ్చరణాదులుకాని చేసేటప్పుడు అంగన్యాస కరన్యాసాలు తప్పని సరిగా చెయ్యాలి. "నామంత్రః మంత్రము చ్చరేత్" అనేనియమం

ఈ విషయాన్ని స్పష్టపరుస్తుంది. నిత్యకర్మగా సంధ్యాదులలో మంత్రాన్ని జపించేటప్పుడు అంగన్యాసాదులు అవసరంలేదు. అంగన్యాసాలు చేసేవిధానాన్ని ఇలా గుర్తించాలి.

జపానికిముందు :

కరన్యాసము

మంత్రము	స్థానము	ముద్ర
ఓమ్ తత్సవితుః	అంగుష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ వరేణ్యమ్	తర్జనీభ్యాం నమః	
ఓమ్ భర్గోదేవస్య	మధ్యమాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధీమహి	అనామికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధియోయోనః	కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః	

అంగన్యాసము

మంత్రము	స్థానము	
మ్ తత్సవితుః	హృదయాయ నమః	హృదయ ముద్ర
ఓమ్ వరేణ్యమ్	శిరసే స్వాహా	శీర్ష ముద్ర

ఓమ్ భర్గోదేవస్య	శిఖాయై వౌషట్	శిఖా ముద్ర
ఓమ్ ధీమహి	నేత్రాభ్యాం వషట్	నేత్ర ముద్ర
ఓమ్ ధియోయోనః	కవచాయ హుమ్	కవచ ముద్ర
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	అస్త్రాయ ఫట్	అస్త్ర ముద్ర

భూర్భువస్సువరోమ్ ఇతి దిగ్బంధః

జపానంతరం

మంత్రము	స్థానము	ముద్ర
ఓమ్ తత్సవితుః	అంగుష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ వరేణ్యమ్	తర్జనీభ్యాం నమః	
ఓమ్ భర్గోదేవస్య	మధ్యమాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధీమహి	అనామికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధియోయోనః	కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ తత్సవితుః	హృదయాయ నమః	హృదయ ముద్ర
ఓమ్ వరేణ్యమ్	శిరసే స్వాహా	శీర్ష ముద్ర
ఓమ్ భర్గోదేవస్య	శిఖాయై వౌషట్	శిఖా ముద్ర

ఓమ్ ధీమహి	నేత్రాభ్యాం వషట్	నేత్ర ముద్ర
ఓమ్ ధియోయోనః	కవచాయ హుమ్	కవచ ముద్ర
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	అస్త్రాయ ఫట్	అస్త్ర ముద్ర

భూర్భువస్సువరోమ్ ఇతి దిగ్విమోకః

కొన్ని ముఖ్యమైన మంత్రముల తాత్పర్యము :

ఆపోహిష్ఠామ : ఓ జలములారా! లోకానికి సుఖమునిచ్చేవారు మీరు. జీవులను పోషించే ఆహారమును ప్రసాదించుడు. ఈ ప్రాణుల ఇంద్రియములను సత్కర్మలు చేయుటకై దృఢపరచుడు. తల్లి స్తన్యమునిచ్చి శిశువును పోషించునట్లే మీరునూ మా ఇంద్రియములను, ఇంద్రియపోషకమగు ఆహారములను వర్ధిల్ల చేయుడు. మీవలన పెద్దల ఋణమును తీర్చుకొను సత్సంతానమును మేము పొందెదము గాక! జలమునకు అంతర్యామిఅయిన ఓ భగవన్! నీవలన

పటుతరదేహము, ఇంద్రియదార్ఢ్యము, పుష్టికర ఆహారము లభించి నేను మంచి సత్తకలవాడను అగుదునుగాక!

అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ : నాయందు భావప్రేరకుడుగాను, అగ్నియందు తేజస్సును ప్రేరేపించువాడుగాను ఉన్నభగవానుడు ఒక్కడే అని విశ్వసించుచున్నాను. అనాదిగా వచ్చే నాలోని సంస్కారాలవల్ల ఈర్ష్యాక్రోధాదులు కలిగి వాటివలన చెడు సంకల్పాలు చేయుచున్నాను. చెడుపల్కులు పలుకుచున్నాను. చెడుప్రవృత్తులను చేయు చున్నాను. దుష్టాహారములను తినుచున్నాను. ఇంద్రియములను చెడుగా ప్రవర్తింపచేయు చున్నాను. కోపమునకు, కోపకారణములైన రాగద్వేషముల వంటి భావములకు, అట్లే ద్రవ్యము లైన అగ్నికి, నాకున్నా లోనున్న ఓ భగవానుడా! అగ్నిరూపా! ఈ పాపపు కృత్యములనుండి

నన్నురక్షింపుము. పగటికి అధిష్ఠానమైన దేవతలు నేను పగలుచేసిన పాపములను సమూలముగా నశింపచేయుదురు గాక! అందులకనువుగా అత్యల్పుడనైన నన్ను, ఈ ఘోరమైన పాపరాశితో కూడుకొనిన నన్ను జగత్కారణమై నిత్యమై ఉండు ఈ భగవత్తేజస్సునందు సంపూర్ణముగా శుద్ధికై సమర్పించుకొనుచున్నాను. అగ్నిదేవుడు నన్ననుగ్రహించుగాక!

సూర్యశ్చ : జగత్తులోని సకల జీవరాశిలోని చైతన్యమును ప్రేరేపించుచు, పోషించుచు, నాయందు భావప్రేరకుడుగాడున్న, సూర్యాంతర్యామి అయిన భగవానుడు ఒక్కడే అని విశ్వసించుచున్నాను. అనాదిగా వచ్చే నాలోని సంస్కారాలవల్ల ఈర్ష్యాక్రోధాదులు కలిగి వాటివలన చెడు సంకల్పాలు చేయుచున్నాను. చెడుపల్కులు పలుకుచున్నాను. చెడుప్రవృత్తులను చేయు

చున్నాను. దుష్టాహారములను తినుచున్నాను. ఇంద్రియములను చెడుగా ప్రవర్తింపచేయుచున్నాను. కోపమునకు, కోపకారణములైన రాగద్వేషములకు, అగ్నికి, నాకున్నూ కలపి లోనున్న ఓ భగవానుడా! సూర్యరూపంలో నున్నవాడా! ఈ పాపపు కృత్యములనుండి నన్నురక్షింపుము. రాత్రికి అధిష్ఠానమైన దేవతలు, నేను రాత్రిచేసిన పాపములను సమూలముగా నశింపచేయుదురుగాక! అందులకనువుగా అత్యల్పుడనైన నన్ను, ఈ ఘోరమైన పాపరాశితో కూడుకొనిన నన్ను జగత్కారణమై నిత్యమై ఉండు ఈ భగవత్తేజస్సునందు శుద్ధికై సంపూర్ణముగా శరణాగతి చేయుచున్నాను. సూర్యదేవుడు నన్ననుగ్రహించుగాక!

ఆపః పునన్తు : సకాలములో మంచివానలు కురియుగాక! అవి భూమిని పవిత్రముచేయుగాక!

సహజ జలధారలు నిండిన భూమి నన్ను సాత్త్వి కునిగ పోషించి పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక! సకల శబ్దము లకు ఆధారమగు, వాయు, ఆకాశములకు ఆధారమైన
భగవానుడు నన్ను పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక! సర్వాధారమైన జలము సాత్త్వికాహారమునే నాకందించుగాక! ఇతరులు తినగా మిగిలిన ఉచ్ఛిష్టముగానీ జాతిదుష్టములు, ఆశ్రయ దుష్టములు, నిమిత్తదుష్టములు మొదలగు భుజింపతగనివాటిని అజ్ఞానముచే భుజించినను ఆదోషమునుండి నన్ను శుద్ధిచేయుగాక! తెలియక ఏర్పడ్డ నాలోని చెడుప్రవృత్తుల నుండియు, దానముగాకానీ, మరోవిధముగాకానీ కూడని వారినుండి గ్రహించుటయు మొదలగు దోషముల నుండి జలాంతర్యామియైన నారాయణుడు నన్ను పవిత్రునిచేయుగాక! అందులకై ఈ జలమును

నానోరు అనే అగ్నికుండములో ఆహుతి చేయు చున్నాను.

ఆశ్రయదుష్టములు అనగా నోటితో ఊదినవి, చెడువారి స్పర్శకలిగినవి,

నిమిత్తదుష్టములు అనగాదోమలు, ఈగలు, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు పడ్డవి, మళ్ళీ వండినవి, విక్రయించిన అన్నము మొ॥.

జాతి దుష్టములు అనగా సహజస్వభావమే మంచివికాని ఉల్లి, మునగ, బీర, గోంగూర, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము మొదలగునవి.

దధిక్రావ్ణ్ణో : జయశీలుడును, సర్వభూత పోషకుడును, సకలజగములను వ్యాపించిన వాడును, సూర్యుడు, అగ్ని మొదలగు దేవతలకు అంతర్యామియు అగు పరమాత్మను స్తోత్రముచేయు చున్నాను. నా నోటిని సాత్త్వికమైన పలుకులు కలదిగా, సాత్విక ఆహారములు గ్రహించజాలినదిగా

పరివ్యాళింపచేయుగాక! అందులకనువగు సాత్త్వికాహారముతో, మృదుమధుర భాషణములతో జయశీలుడనై అంతటా వ్యాపించగల మంచి ఆయువును పెంచుగాక!

అసావాదిత్యో బ్రహ్మా : ఈ సూర్యుని అర్చించుట, భగవతుని స్మరించుటయే తప్ప కేవలము సూర్యగోళమును ఉపాసించుటకాదు. ఆతని తేజస్సు నాచుట్టూ ఆక్రమించి రక్షించుగాక!

గాయత్రీ మంత్రజపము : ఉదయము గాయత్రీ అను పేరుతోను, మధ్యాహ్నము సావిత్రీ అను పేరుతోను, సాయంకాలం సరస్వతీ అను పేరుతోను గాయత్రీ మంత్రము కీర్తించబడుచున్నది. గాయత్రీ అనునది ఛందస్సునకు పేరు. ఛందస్సు లన్నియు ప్రాయః స్త్రీలింగ శబ్దములే కనుక ఛందస్సులకు అధిష్ఠానమైన రూపమును స్త్రీగా భావిస్తారు.

కనుకనే గాయత్రీ ఛందస్సునుకూడ స్త్రీగా భావింతురు. మంత్రాధిష్ఠాన దేవత స్త్రీ అయినను మంత్రప్రతిపాద్యమైన తత్త్వము మాత్రము శ్రీమన్నారాయణుడు సూర్యమండల మధ్యమున పద్మాసనుడై, సర్వాభరణ భూషితుడై, సర్వాయుధధారిగా సువర్ణమయ దివ్యకాంతులీను విశాలనేత్రుడు ఈ శ్రియఃపతి మంత్రాధిష్ఠాన దేవత. ఆతడు సూర్యునివంటివాడైతే, ఆతనిని ప్రతిపాదించు గాయత్రి సూర్యప్రభవలె అపృథక్సిద్ధమై ప్రకాశించుచుండును. ఈ గాయత్రియే అన్ని ఛందస్సులకు మాతృస్థానము. భగవానుడు సర్వజీవులకు తండ్రి. ముందుగా ఛందస్సును ఆవాహన చేసుకొని తత్ప్రతిపాద్యమైన భగవంతుని దానిలో దర్శిస్తూ గాయత్రీ మహామంత్రజపము చేయవలెను.

జపమును, దర్భాసనముపైగాని, కంబళిపైన గాని, కృష్ణాజినముపైగాని, పెద్దపులిచర్మముపైగాని

కూర్చుని జపించవలెను. భూమిపైననేగాని, వెదురాసనముపై గాని, గడ్డిచాపపై, కర్రపీటపై, చిగురుటాసనముపై కూర్చుని జపించరాదు.(కూర్చుని చేయు సమయమున).

ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యాహ్నమందును నిలచియే జపింపవలెను. సాయంకాలము కూర్చుని గాయత్రిని జపించవలెను.

ఆయాతు:వరములనొసగు నిత్యానందదాయిని అగు గాయత్రీ! నా సమీపమునకు అనుగ్రహించి నీవు వేంచేయుమా! వేదవేత్తలయందుమాత్రమే లభించు నిత్యమై, నాశరహితమై వెలుగొందు పరమాత్మ నీయందు నిశ్చయముగా నెలకొనియున్నాడు. ఛందస్సులకు తల్లివైన ఓ గాయత్రీ! నన్ననుగ్రహించి నీయందుండు బ్రహ్మతత్త్వమును ప్రీతితో నాకనుగ్రహించుము. హే! గాయత్రీ! ఇంద్రియశక్తివినీవు, సహనము నీవు,

దృఢమైన ధారణశక్తివి నీవు, అలుపెరుగని తేజస్సునీవు, సర్వదేవతలకు నిలయమునీవు, ప్రవాహముగా నిత్యమైసాగు ఈ ప్రపంచము నీవే, కనపడని సకలము నీవే, సకల ఆపదలు నీవే బాపుదువు, ప్రణవ ప్రతిపాద్యమైన నిన్ను రక్షకురాలిగా ఆహ్వానించుచున్నాను.

గాయత్రీ : జగత్తునంతను దీప్తి వంతముచేయు నిరతిశయ తేజోరూపుడు సూర్యుడు. ఆతనియందు సర్వజగత్కారణమైనదిగా మహానుభావులు ఉపాసనచేయు పరమాత్మ వేంచేసియున్నాడు. సకల అజ్ఞాన నివారకమగు ఆ పరమాత్మయొక్క దివ్యమైన
తేజస్సును ఉపాసించుచున్నాను. సూర్యునిలో కాంతిని ఉద్దీపింపచేయుచున్నట్లే మా బుద్ధులను లోకరంజకముగా సూర్యమండలాన్తర్వర్తి అయిన

ఆ భగవానుడు ప్రేరేపించుగాక! సూర్యుని కాంతినిచూచి లోకమానందించునట్లే, మాలో

ప్రకాశించు సద్బుద్ధిగూడ లోకమునానందింప చేయుగాక!

'ఓమాపో' : దీనినే గాయత్రి శిరస్సు అంటారు. ఓం కారమునందు పుట్టి ఓంకారమునందు లయముచెందు చేతనాచేతనములకు ఆ ఓంకార ప్రతిపాద్యుడగు శ్రియఃపతియే రక్షకము, సకలవిధ బంధువు. పంచభూతములు. త్రివిధచేతనులు. సకల వేదములు. సర్వాలోకములూ ఆ శ్రియఃపతికి శరీరమువలె పరాధీనములే.

మిత్రస్య : సర్వజ్ఞుడు, సర్వప్రాణిధారకుడును, క్రీడాపరుడును మిత్రునివలే రక్షకుడును అయిన సర్వేశ్వరునియొక్క శాశ్వతమైన శ్రావ్యమైన కీర్తిని స్తుతింపుచున్నాను. ఆ సర్వేశ్వరుడే మన పుణ్య పాపానుగుణ్యముగా ఉత్తమాధమ జన్మలనెత్తించి తత్కర్మల చేయించి సుఖ దుఃఖములనను అనుభవింపచేయుచున్నాడు. అతడే క్రింది మీది

లోకముల వహించుచున్నాడు. అతడే ప్రజలను రెప్పపాటు విలంబమైనను లేక శక్తిని జ్ఞానమునిచ్చి రక్షించుచున్నాడు. కావుననే పురోడాశాది పదార్థములను నేతిలో ముంచి ఆతనికి నివేదించుచున్నాము. ఓ ప్రేరకా! సర్వభక్షకా! నిన్ను నియమము తప్పక పూజించి, భజించిన తరువాతనే నేను భుజిస్తాను. ఇది నా దీక్ష. ప్రశస్తమైన అన్నాది సంపదలతో తులతూగునట్లు అనుగ్రహింపుము నీచేత రక్షించబడేవాడు అకాలమృత్యువాత బడడు. ఆధ్యాత్మికాది దుఃఖములచే పీడింపబడడు. త్రివిధ పాపము దరికిచేరజాలవు.

ఆసత్యేన : అప్రాకృతమైన నిత్య విభూతి యందును, ప్రాకృతమగు లీలావిభూతియందును యోగ్యతానుసారంగా విరాజిల్లు శ్రియఃపతి, త్రివిధ చేతనములను వారివారి కర్మలకనుగుణముగా ఫలితములను అనుభవింపచేయుటకై తన

దివ్యరథమైన గరుత్మంతుని అధిష్ఠించి అంతటను సంచరించుచున్నాడు. కావున, ఓ జీవా! సర్వ నియంతయైన ఆ సర్వేశ్వరుని ఉపాసింపుము. మేము ప్రకృతి మండలమునకు పైభాగమున వెలిగే పరంజ్యోతి స్వరూపుడైన ఆ పరమపురుషునే ఉపాసించుచున్నాము. కావున అతనిని తప్పక పొందగలవు. రథముపై నుండు ధ్వజము అందులో పయనించు రథికుని సందర్శింప జేయునటుల శ్రియఃపతియైన ఆ
సర్వేశ్వరుని గుణములు, అతని భక్తులకు, అతనిని గోచరింపజేయుచున్నవి. సజ్జన పక్షపాతియైన ఆ మహామహుడు సత్పురుషులను రక్షించునిమిత్తము తన సంకల్పముచేత ఆశ్చర్యకరమైన జగత్తును నిర్మించెను. ఆతడు సూర్య, అగ్ని, వరుణ దేవతలకు ఉత్కృష్ట జ్ఞానమును, ఆశ్చర్యకరమైన శక్తిని ఒసంగెను. ఆతడు భూమిని, ఆకాశమును నిండిఉండి స్థావర జంగమాత్మకమగు విశ్వమునకు

కూడా నిలకడ కలిగించుటకై లోపలవ్యాపించి ఆత్మనైన వెలుగుచున్నాడు. ఇట్లు జ్ఞానాన్ని ఒసంగుటయందును, మంచివారిని రక్షించుట యందును ప్రసిద్ధుడగు ఆ సౌందర్యరాశియగు సర్వేశ్వరుని మేము యావజ్జీవితము సేవించుచుండుటకే జీవింతుముగాక! అందులకే బంధు, మిత్ర, పుత్ర, కళత్రాదులతో వృద్ధిని చెందుదుముగాక! మహాసముద్రమునుండి ఆవిర్భవించి జలమధ్యమున వెలుంగుచుండు ధర్మరక్షకుడైన పుండరీకాక్షుడగు ఆ సర్వేశ్వరుడు తన సత్యసంకల్పముతో నా ప్రతిబంధకములగు పాపములను పోగొట్టి తనను అనుభవించుటకు తగు యోగ్యతను కలుగజేయుగాక!

అనువాదము : ఓ భగవానుడా! మా ప్రార్థనను ఆకర్షింపుము! నన్ను వెంటనే సుఖింపచేయుము. నీవు యాచకుల కోర్కెలను లభింపచేయు

చతురుడవు. కావున నేను రక్షణ కోరుతూ ప్రణవంతో నిన్ను స్తుతించుచు శరణుజొచ్చుచున్నాను. శ్రద్ధతో కూడినవాడనై భౌతికములైన పరిశుద్ధ పదార్థములను నీయందు సమర్పించుచున్నాను. నిన్ను ప్రార్థించుచున్నాను. ఓ పరాత్పరా! నే చేసిన పాపములను తలంచి కోపగింపకుము. నా విజ్ఞాపననాలింపుము నీవు శరణాగత రక్షకుడవుకదా! మా జీవితములను వ్యర్థ పరుపకుము. ఓ భగవానుడా! పాపులమగు మేము అజ్ఞానంతో నిత్యము మహానుభావులకు ద్రోహమొనరించుచు నీ ఆజ్ఞారూపములైన ధర్మములను అనాదరించుచు చేయుచున్న అపచారములకు, మమ్ము భక్షింపక రక్షింపుము. కపటంతో పాపాచరణతో మేము మా జీవితమును వ్యర్థముగావించుకొంటిమి. నిన్ను గుర్తించక చేసిన పాపములను పోగొట్టి పరిశుద్ధులను కావించుకొనుము. మేము నీకు ప్రియతముల మగుదము. నిన్ను సేవించెదము. నీకై నిష్కపట ప్రవృత్తితో ఈలోకమును సేవింతుము.

ఋచీకుడను రాజు తన కొడుకగు శునశ్శేపుడిని అంబరీషుడను రాజుకి యాగపశువుగా ఇచ్చెను. యజ్ఞసమయంలో ఈ పిల్లవాడిని యూపస్తంభానికి బలిపశువుగా కట్టి వధించేసమయములో ఆ పిల్లవాడు తనకు విశ్వామిత్రుడు ఉపదేశం చేసిన ఈ మంత్రాన్ని చదివెను. ఇంద్రాదులు ఆనందించి అతనిని బలియైపోకుండాకాపాడిరి. (శ్రీరామాయణం, ఋగ్వేదం)

సంవత్సరములు - 60

1) ప్రభవ
2) విభవ
3) శుక్ల
4) ప్రమోదూత
5) ప్రజోత్పత్తి
6) ఆంగీరస

7) శ్రీముఖ
8) భావ
9) యువా
10) ధాతా
11) ఈశ్వర
12) బహుధాన్య
13) ప్రమాదీ
14) విక్రమ
15) వృష
16) చిత్రభాను
17) స్వభాను
18) తారణ
19) పార్థివ
20) వ్యయ
21) సర్వజిత్
22) సర్వధారీ
23) విరోధీ
24) వికృతి
25) ఖర
26) నందన
27) విజయ
28) జయ
29) మన్మథ
30) దుర్ముఖీ
31) హేవిళంబీ
32) విళంబీ
33) వికారీ
34) శార్వరీ
35) ప్లవ
36) శుభకృత్
37) శోభకృత్
38) క్రోధీ

39) విశ్వావసు
40) పరాభవ
41) ప్లవంగ
42) కీలక
43) సౌమ్య
44) సాధారణ
45) విరోధికృత్
46) పరిధావీ
47) ప్రమాదీచ
48) ఆనంద
49) రాక్షస
50) నళ
51) పింగళ
52) కాళయుక్తి
53) సిద్ధార్ధి
54) రౌద్రీ
55) దుర్ముఖీ
56) దుందుభి
57) రుధిరోద్గారీ
58) రక్తాక్షి
59) క్రోధన
60) అక్షయ

అయనములు : 2

1) ఉత్తరాయనం :- మకర సంక్రమణం నుండి ఆరు నెలలు
2) దక్షిణాయనం :- కర్కాటక సంక్రమణం నుండి ఆరునెలలు

ఋతువులు – 6

1) వసంత ఋతువు:- చైత్ర, వైశాఖములు
2) గ్రీష్మ ఋతువు:- జ్యేష్ఠ, ఆషాఢములు
3) వర్ష ఋతువు:- శ్రావణ, భాద్రపదములు
4) శరదృతువు :- ఆశ్వీజ, కార్తీకములు
5) హేమంత ఋతువు :- మార్గశీర్ష, పుష్యములు
6) శిశిర ఋతువు:- మాఘ, ఫాల్గుణములు

మాసములు – 12

1)	చైత్రః	-	చైత్రము
2)	వైశాఖః	-	వైశాఖము
3)	జ్యేష్ఠః	-	జ్యేష్ఠము
4)	ఆషాఢః	-	ఆషాఢము
5)	శ్రావణః	-	శ్రావణము
6)	భాద్రపదః	-	భాద్రపదము
7)	ఆశ్వీయుజః	-	ఆశ్వీజము
8)	కార్తీకః	-	కార్తీకము

9)	మార్గశీర్షః	-	మార్గశిరము
10)	పుష్యః	-	పుష్యము
11)	మాఘః	-	మాఘము
12)	ఫాల్గునః	-	ఫాల్గునము

తిథులు - 15

1) పాడ్యమి
2) విదియ
3) తదియ
4) చవితి
5) పంచమి
6) షష్ఠి
7) సప్తమి
8) అష్టమి
9) నవమి
10) దశమి
11) ఏకాదశి
12) ద్వాదశి
13) త్రయోదశి
14) చతుర్దశి
15) పౌర్ణమి (లేక) అమావాస్య

పక్షములు - 2

1) శుక్లపక్షము :- అమావాస్య నుండి
పూర్ణిమ వరకు

2) కృష్ణపక్షము :- పూర్ణిమ నుండి
అమావాస్య

వారములు - 7

1)	భానువాసరః	-	ఆదివారము
2)	ఇందువాసరః	-	సోమవారము
3)	భౌమ వాసరః	-	మంగళవారము
4)	సౌమ్యవాసరః	-	బుధవారము
5)	గురువాసరః	-	గురువారము
6)	భృగువాసరః	-	శుక్రవారము
7)	మందవాసరః	-	శనివారము

నక్షత్రములు - 27

1) అశ్వనీ
2) భరణీ
3) కృత్తికా
4) రోహిణీ
5) మృగశిర
6) ఆర్ద్రా
7) పునర్వసూ
8) పుష్యమీ
9) ఆశ్లేషా
10) మఖా
11) పూర్వఫల్గునీ
12) ఉత్తర ఫల్గునీ
13) హస్తా
14) చిత్తా
15) స్వాతీ
16) విశాఖా
17) అనూరాధా
18) జ్యేష్టా
19) మూలా
20) పూర్వాషాఢా
21) ఉత్తరాషాఢా
22) శ్రవణం
23) ధనిష్ఠా
24) శతభిషా
25) పూర్వాభాద్రా
26) ఉత్తరాభాద్రా
27) రేవతీ

యోగములు - 27

1) విష్కంభ
2) ప్రీతి
3) ఆయుష్మాన్
4) సౌభాగ్యమ్
5) శోభనమ్
6) అతిగండ
7) సుకర్మ
8) ధృతి
9) శూలమ్
10) గండ
11) వృద్ధి
12) ధ్రువమ్
13) వ్యాఘాత
14) హర్షణమ్
15) వజ్రమ్
16) సిద్ధి
17) వ్యతీపాత్
18) వరీయాన్
19) పరిఘ
20) శివ
21) సిద్ధ
22) సాధ్య
23) శుభమ్
24) శుభ్ర
25) బ్రాహ్మః
26) ఐంద్రః
27) వైధృతిః

కరణములు - 11

1) బవా
2) బాలవా
3) కౌలవా
4) తైతులా
5) గరజీ
6) వణజీ
7) శకుని
8) భద్రా
9) చతుష్పాత్
10) నాగవ
11) కిమస్తుఘ్న

రాశులు - 12

1) మేష
2) వృషభ
3) మిథునమ్
4) కర్కాటక
5) సింహా
6) కన్యా
7) తులా
8) వృశ్చిక
9) ధను
10) మకర
11) కుంభ
12) మీన

గ్రహాలు - 9

1)	సూర్యః	-	సూర్యుడు
2)	చంద్రః	-	చంద్రుడు
3)	కుజః	-	కుజుడు
4)	బుధః	-	బుధుడు
5)	గురుః	-	గురుడు
6)	శుక్రః	-	శుక్రుడు
7)	శనైశ్చరః	-	శని
8)	రాహుః	-	రాహువు
9)	కేతుః	-	కేతువు

యుగాలు - 4

1) కృతయుగము-17,28,000 సంవత్సరములు
2) త్రేతాయుగము-12,96,000సంవత్సరములు
3) ద్వాపరయుగము-8,66,000 సంవత్సరములు
4) కలియుగము- 4,32,000 సంవత్సరములు

ద్వీపములు - 7

1) జంబూద్వీపము
2) ప్లక్షద్వీపము
3) కుశద్వీపము
4) క్రౌంచ ద్వీపము
5) శాకద్వీపము
6) శాల్మలీద్వీపము
7) పుష్కరద్వీపము

వర్షములు - 9

1) భారతవర్షము
2) కింపురుషవర్షము
3) హరివర్షము
4) ఇలావృత వర్షము
5) రమ్యకవర్షము
6) హైరణ్యక వర్షము
7) కురువర్షము
8) భద్రాశ్వ వర్షము
9) కేతుమాలా వర్షము

పర్వతములు - 8

1) హిమాచలము
2) హేమకూటము
3) నిషధము
4) నీలము
5) శ్వేతము
6) శృంగి
7) మాల్యవంతము
8) గంధమాదనము

ఖండములు - 9

1) భరతఖండము
2) ఇంద్రఖండము
3) చరుఖండము
4) గభస్తి ఖండము
5) నాగ ఖండము
6) తామ్ర ఖండము
7) వారుణీ ఖండము
8) సౌమ్యా ఖండము
9) గంధర్వ ఖండము

నదులు- జన్మస్థలము

1. గంగ - హిమాలయ పర్వతంపై 'గంగోత్రి' ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, పశ్చిమబెంగాల్ గుండా ప్రవహిస్తుంది.

2. యమున - హిమాలయ పర్వతంపై 'జమునోత్రి' ఢిల్లీ, బృందావనం, మధుర గుండా ప్రవహిస్తుంది.

3. సరస్వతి - హిమాలయ పర్వతం పై 'ప్లక్ష ప్రస్రవణం' బదరీనాథ్ మీదుగా ప్రవహిస్తుంది.

4. సింధు - హిమాలయాలలోని 'కైలాసశిఖరం' కాశ్మీరం, కంచిల గుండా ప్రవహిస్తుంది.
5. బ్రహ్మపుత్ర (లేక) పుష్కరవాహిణి - 'మానససరోవరం' అస్సాం గుండా ప్రవహిస్తుంది.
6. సరయూ - కుమాయున్ పర్వతాలలో 'మానస సరోవరం' అయోధ్యమీదుగా ప్రవహిస్తుంది.
7. శిప్రా - 'పారియాత్ర పర్వతం' ఉజ్జయిని మీదుగా ప్రవహిస్తుంది.
8. సబర్మతి - ఆరావళి పర్వతాల గుండా 'మివార్ కొండలు' అహ్మదాబాద్‌గుండా ప్రవహిస్తుంది.
9. మహానది - మధ్యప్రదేశ్‌లో 'సికోవా' గ్రామం ఒరిస్సాలో ప్రవహిస్తుంది.
10. నర్మద(లేక) రేవా - 'అమరకంటక పర్వతాలు' బ్రహ్మగిరినుండి ప్రవహిస్తుంది.

11. గోదవరి - నాసిక్ దగ్గర త్ర్యంబక గ్రామానికి చేరువలో 'బ్రహ్మగిరి' త్ర్యంబకం, రాజమండ్రి, కోటిపల్లి, ద్రాక్షారామం, భద్రాచలంల గుండా ప్రవహిస్తుంది.

12. ప్రణీత - 'సహ్యపర్వతాలు'

13. భీమ (లేక) భీమరధి (లేక) తామ్రపర్ణి -
- పడమటి కనుమలలో 'సహ్యపర్వత శిఖరం' పూనా, షోలాపూర్, రాయచూరు, తిరునల్వేలి, కేప్‌కమరిన్ లలో ప్రవహిస్తుంది.

14. తుంగభద్ర - పడమటి కనుమలలోని 'వరాహ పర్వతం'వద్ద

15. కృష్ణ - సహ్యపర్వతాలలోని 'మహాబలేశ్వరం' శ్రీశైలం, అమరావతి, నాగార్జునకొండ, విజయవాడ.

16. తపతి - 'వింధ్యపర్వతా'లలో, గుజరాత్, సూరత్‌లలో గుండా ప్రవహించును.

17. కావేరీ - పడమటి కనుమలలో కూర్గులోని

'బ్రహ్మగిరి కొండ' కర్ణాటక, తమిళనాడు, చిదంబరం, శ్రీరంగం, తంజావూరు, తిరువాయూరు, కుంభకోణం, తిరుచిరాపల్లి పట్టణం గుండా ప్రవహించును.

18. గండకి - హిమాలయాలకు దక్షిణాన గల 'నేపాల్'

19. చంద్రవస
20. అవటోదా
21. కృతమాలా
22. వైహాయసీ
23. వేణీ
24. పయస్వినీ
25. శర్కరావర్తా
26. నిర్వింధ్యా
27. పయోష్ణి
28. తాపీ
29. సురస
30. చర్మణ్వతీ
31. వేదస్మృతి
32. ఋషికుల్యా
33. త్రిసామా
34. కౌశికీ
35. దృషద్వతీ
36. గోమతీ - నైమిశారణ్యం
37. రోధస్వతీ
38. సప్తవతీ

39. సుషోమా
40. శతద్రు
41. చంద్రభాగా
42. మరుధ్వృధా
43. వితస్తా
44. అసిక్నీ
45. విస్వ

మేషే గంగా వృషే రేవా మిధునే చ సరస్వతీ
కర్కట్ యమునా ప్రోక్తా సింహేగోదావరీ స్మృతా
కన్యయా కృష్ణవేణీ చ కావేరీ ఘటకే స్మృతా
వృశ్చికే తామ్రపర్ణీ చ చాపే పుష్కర వాహినీ
మకరే తుంగభద్రా చ కుంభే సింధు నదీ స్మృతి
మీనే ప్రణీతా, చ నదీ గురోస్సంక్రమణే స్మృతి
పుష్కరాభ్యో మునీనాం హి ప్రదేశో'త్రబుద్ధై స్మృతిః

జై శ్రీమన్నారాయణ!

Jai Srimannarayana !



JEEYAR EDUCATIONAL TRUST (JET)

Pariso:dhana:laya, Sithanagaram - 522 501.
Guntur Dist. Andhra Pradesh. India.
✆ 91-8645-72929
e-mail : bhakthinivedana@yahoo.co.in.
Internet : www.chinnajeeyar.org